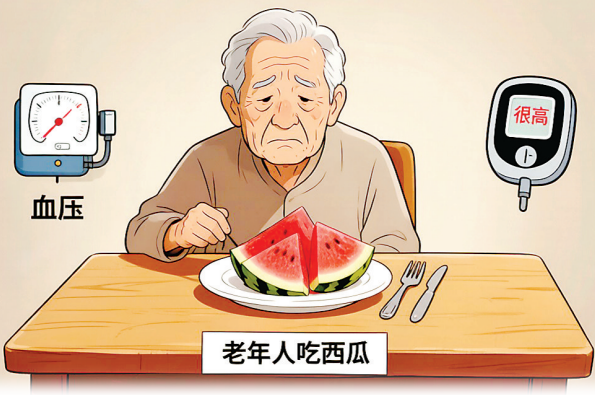


西瓜是解暑神器还是健康刺客？

盛夏时节,甘甜多汁的西瓜堪称“解暑神器”。然而,这口清凉背后也需几分谨慎:西瓜含糖量不低,过量食用易致血糖快速升高,不利于健康管理;其性偏寒凉,多食可能引发腹胀腹泻。如何科学享用这份夏日馈赠,既得其味,又护其体,实是一门健康生活的艺术。



“甜蜜”陷阱

案例详述:

王先生喜欢吃西瓜,尤其对比较甜的西瓜情有独钟。前不久,他买回一个甜西瓜,晚餐后独自吃了近一半,一边吃一边赞不绝口。两小时后,他感到口渴、头晕,使用家用血糖仪检测,发现指数飙升至危险水平。王先生本身患有Ⅱ型糖尿病,这次急性血糖升高正是由于忽视了西瓜的高含糖量,加上一次性摄入过量所致。经急诊医生解释他才明白,西瓜的甜度主要由品种和生长条件决定。

生活提示:

即便最天然的西瓜,其含糖量也不容小觑。对糖尿病患者而言,它依然是需要严格计量的“隐形糖包”。建议每次食用量控制在不超过200克,并选择在两餐之间食用。购买时不必刻意追求“特甜”,学会控制分量,才是享受美味的健康之道。

冰霜之“罚”

案例详述:

张先生在一次朋友聚会时,将半个西瓜放入冰箱急冻区快速降温,取出后与朋友们在酷暑中畅快食用。他一人便吃了四五块。不料深夜,他突发剧烈腹痛并伴随严重腹泻。就医后诊断为急性肠胃炎。医生指出,西瓜本就性寒,经过超低温急冻后,对胃肠道的刺激急剧放大。大量冰冷的瓜瓤进入胃中,导致毛细血管骤然收缩,平滑肌痉挛,消化功能瞬间瘫痪。这并非食物中毒,而是典型的“寒邪直中”。

生活提示:

给西瓜降温,冷藏优于急冻。从冰箱取出的西瓜,最好在室温下“回暖”十分钟再吃。肠胃犹如身体内部的“恒温花园”,切忌用冰山去浇灌。尤其运动后大汗淋漓,或本身体质虚寒者,更应对冰西瓜保持距离。记住,口中的一时凉爽,可能需要肠胃付出几个小时甚至几天的痛苦代价。

舌尖危机

案例详述:

李女士看到水果摊上切开的西瓜红润新鲜,便买了一块回家。西瓜在厨房常温放置了三小时后,她才切给放学的孩子吃。没过几小时,孩子便出现高烧和上吐下泻的症状。送医后确诊为细菌性食物中毒,致病元凶是在西瓜上疯狂繁殖的沙门氏菌。这起“舌尖危机”的根源,是西瓜从被摊贩不洁刀具切开时已遭受污染,又在闷热的厨房里长时间放置,为细菌提供了完美的温床。

生活提示:

切开的西瓜如同敞开的伤口,暴露得越久风险越高。购买时首选完整的西瓜,如果非要买切开的,一定选择冷藏保存、有防尘罩的摊位。回家后要立即将暴露过的表层薄薄切掉一层,并在两小时内吃完。冰箱不是保险箱,冷藏保存不超过24小时。

“瓜”目相看 有些搭配要小心

有传言,说西瓜与某些食物同食会“相克”,轻则腹泻,重则“中毒”。这些说法到底有多少科学依据?

西瓜没有绝对的“同食禁忌”

首先需要明确,现代营养学中,并不存在严格意义上的“食物相克”。多数“同食中毒”的案例,往往归因于食物不洁、食用过量、个体过敏或肠胃敏感。西瓜本身性寒、含水量高、糖分不低,这才是我们考虑搭配时真正的出发点。

问题不在“毒”,而在“度”

虽然不会中毒,但某些组合确实可能加重身体负担,特别是对消化功能较弱的人群。

与大量高蛋白食物同食(如海鲜、牛羊肉)易伤胃、腹泻。因为西瓜性寒,大量食用会暂时降低消化液分泌和胃肠蠕动速度。若同时摄入大量需要充沛消化液来分解的蛋白质,容易导致消化不良、腹胀。

所以,在享用海鲜大餐或烧烤后,建议间隔1小时以上再吃西瓜,且分量不宜过多。关键在于给肠胃循序渐进的消化节奏。

与大量寒凉食物同食(如苦瓜、螃蟹、冷饮)容易寒上加寒,损伤脾胃。

中医认为,西瓜本就属“生冷之品”,若短时间内与多种寒性食物叠加,容易导致脾胃虚寒,对于本身脾虚、容易腹泻、手脚冰凉的人群,可能诱发或加重腹痛、腹泻等症状。

所以吃西瓜时,尽量避免同时饮用冰镇啤酒、冰奶茶等冷饮。

对特定人群的特殊提醒

对糖尿病患者:西瓜含糖,糖尿病患者需在医生指导下,将其计入每日碳水总量,避免在用药后短时间内大量食用导致血糖波动。

对肾脏功能不全者:肾病患者需严格控制水分和钾的摄入,过量食用西瓜可能加重心脏和肾脏负担。

本报记者 刘雪娇

甜蜜不踩雷 安心吃西瓜

掌握科学的西瓜管理技巧,不仅能最大化地享受美味,更能守护全家健康。

要想吃上一口安全又甜美的西瓜,选购是第一步,也是源于源头的智慧。

挑选优质西瓜,关键在于一看二听三触。成熟的西瓜,表皮的纹路应该清晰且对比明显,底部的瓜脐小而内缩,这是成熟度良好的标志。轻轻拍打瓜身,熟透的西瓜会发出沉闷的砰砰声,而生瓜则是清脆的当当声,声音的差异能直观反映内部

的果肉状态。

此外,用手触摸瓜皮,感觉光滑硬实,瓜柄新鲜呈弯曲状为佳,这样的西瓜通常水分充足且新鲜度高。

进入食用环节,我们强调的是甜蜜的节制与健康。西瓜虽然解渴消暑,但含糖量约在百分之六到八之间,属于中高升糖指数的食物,因此在享用时需要讲究技巧。普通成年人单次食用的建议量在二百到三百克左右,大约两片即可,避免过量摄入糖分。在时机选择上,最好在两餐之间食

声明作废

▲杜尔伯特蒙古族自治县鑫振兴医药有限公司,备案编号:YB22306240036183,法人:孙高峰,不慎将杜尔伯特蒙古族自治县鑫振兴医药有限公司《仅销售预包装食品经营者备案证明》丢失,作废声明。

▲青冈县连年丰农作物种植专业合作社,统一社会信用代码:93231223MA1BF54502,不慎将公章、法人名字、财务专用章丢失,账号:610210122000027692,开户行:黑龙江青冈农村商业银行股份有限公司祚祥支行,声明作废。

▲哈尔滨市凯峰老年公寓,统一社会信用代码:52230100676994631D,不慎将民办非企业单位登记证书正副本丢失,声明作废。

债权债务公告

哈尔滨市凯峰缘养护院经研究决定于2026年5月27日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230102301011395H,清算组负责人:张晓峰,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:张晓峰,联系电话:13936511210,地址:黑龙江省哈尔滨市道里区阳光博苑G栋1-1号。业务主管单位:哈尔滨市道里区民政局,发证机关:哈尔滨市道里区民政局,特此公告。

哈尔滨市凯峰缘养护院
2026年5月28日

债权债务公告

哈尔滨市南岗区阳光德众长者照护中心经研究决定于2026年5月27日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230103MJY83361XT,清算组负责人:张晶莹,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:张晶莹,联系电话:13303617713,地址:黑龙江省哈尔滨市南岗区光芒街140号。业务主管单位:哈尔滨市南岗区人民政府,发证机关:哈尔滨市南岗区人民政府,特此公告。

哈尔滨市南岗区阳光德众长者照护中心
2026年5月28日

债权债务公告

哈尔滨市凯峰老年公寓经研究决定于2026年5月27日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230100676994631D,清算组负责人:张晓峰,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:张晓峰,联系电话:13936511210,地址:哈尔滨市南岗区会展家园17栋2号门市。业务主管单位:哈尔滨市南岗区人民政府,发证机关:哈尔滨市南岗区人民政府,特此公告。

哈尔滨市凯峰老年公寓
2026年5月28日

清算注销公告

富裕县创意设计协会,统一社会信用代码51230227MJY8014909,于2026年5月27日经研究决定申请清算注销,并于同日成立清算组并通知债权人。请债权人自接到通知之日起三十日内,未接到通知的自公告之日起四十五日内,向本清算组申报其债权。特此公告。

联系人:赵旭
电话:15663372555
邮政编码:161299

富裕县创意设计协会
2026年5月28日

清算注销公告

富裕县鑫健美健身协会,统一社会信用代码51230227MJ4439220C,于2026年5月14日经研究决定申请清算注销,并于同日成立清算组并通知债权人。请债权人自接到通知之日起三十日内,未接到通知的自公告之日起四十五日内,向本清算组申报其债权。特此公告。

联系人:张明禄
电话:13684523333
邮政编码:161299

富裕县鑫健美健身协会
2026年5月28日

债权债务公告

哈尔滨市香坊区赛文搏击俱乐部经研究决定于2026年5月27日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230110MJY6532132,清算组负责人:赵可欣,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:赵可欣,联系电话:18246020077,地址:黑龙江省哈尔滨市香坊区三大动力路8号乐松广场三层321-1号。业务主管单位:哈尔滨市香坊区文化和旅游局,发证机关:哈尔滨市香坊区人民政府,特此公告。

哈尔滨市香坊区赛文搏击俱乐部
2026年5月28日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313